



Živjeti sa HOPB-om

Pomažemo Vam da dišete lakše



Jedna vrsta oboljenje pluća se naziva **hronična opstruktivna plućna bolest** ili skraćeno **HOPB**. **HOPB** znači da u pluća i krv ne dolazi dovoljno zraka. Postoji pet važnih koraka koje trebate poduzeti kada imate ovu plućnu bolest.

Korak 1

Ako pušite, odmah prestanite

Ako ne pušite ili ste prestali pušiti – dobro za Vas! Najbolja stvar koju možete uraditi za svoje zdravlje je prestati pušiti. Čak i ako već imate oboljenje pluća i ako ste dugo pušili, prestanak pomaže. Vi možete prestati pušiti. Ponekad je potrebno više od jednog pokušaja da se prestane. Nemojte se predati. Pokušajte sljedeće za pomoć pri prestanku:

- pitajte svog doktora ili kliniku o medikamentima koji Vam mogu pomoći da prestanete;

- nazovite besplatnu liniju Illinois Quitline (linija za prestanak) na 1-866-784-8937 kako biste s nekim razgovarali o načinu prestanka pušenja (TTY: 1-800-501-1068);
- odaberite datum prestanka i svojim prijateljima i porodici saopštite datum;
- bacite sve cigarete, pepeljare i upaljače na dan koji ste odabrali za prestanak;
- svoje slobodno vrijeme ispunite aktivnostima koje volite obavljati;
- nemojte piti alkohol.

Korak 2

Zaustavite infekciju pluća

HOPB Vam olakšava da se razbolite. Kad se razbolite, plućima je teško da se oporave. Plućne infekcije uzrokuju poteškoće sa disanjem. Ovdje su neki načini koji pomažu da se ne razbolite:

- primite vakcinu protiv gripa svake godine; Vakcine protiv gripa plaća Vaše zdravstveno osiguranje (plan) Illinoisa.
- svakodnevno i često ruke perite sapunom; Povedite računa da ih operete prije kuhanja i uzimanja obroka, kao i nakon korištenja kupatila.
- pokušajte se držati dalje od osoba koje su bolesne;
- pitajte svog doktora da li biste trebali primiti vakcinu protiv upale pluća. Upala pluća je bolest kada se pluća napune tekućinom.



Your **Healthcare Plus**™

Extra help for better health

a free benefit of

iHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.

Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.
Printed by authority of the State of Illinois.

ILCPDBRBOS_0807

Korak 3

Motrite na znakove koji ukazuju da se Vaše plućno oboljenje pogoršava

Trebate pozvati svog doktora čim primijetite znakove koji pokazuju da se problemi sa disanjem pogoršavaju. Smjesta uradite ono što Vam doktor kaže da uradite. Ovdje su neki znakovi na koje treba motriti:

- imate više problema sa disanjem;
- više kašljete;
- više iskašljavate iz pluća neko što je uobičajeno ili je ono što iskašljavate tamnije boje, gušće ili ima tragove krvi u sebi;
- imate groznicu;
- disanje Vam uzrokuje teškoće sa spavanjem;
- osjećate se umorniji;
- osjećate se tužno ili deprimirano;
- osjećate se zbunjeno;
- jednostavno se ne osjećate dobro.

Korak 4

Uzimajte svoje lijekove



Lijekovi za oboljenje pluća olakšavaju disanje i pomažu da se bolje osjećate. Lijekovi mogu pomoći kada ih ispravno uzimate. Nikad ne zaboravljajte uzeti svoje lijekove. Uzimajte ih samo onako kako Vam to doktor kaže.

Doktor će Vam možda dati spravicu zvanu inhalator. Inhalator Vam omogućava da udahnete lijek u pluća. Inhalatori su mali i možete ih nositi u džepu. Kod kuće možete koristiti nebulizator za uzimanje lijeka. Nebulizator ima masku koja ide preko nosa i usta koja pomaže da lijek stigne do pluća.



Veoma je važno da svoj inhalator ili nebulizator koristite na ispravan način. Pokažite svom doktoru ili apotekaru kako koristite svoj inhalator ili nebulizator. Zatražite od njih da Vam kažu da li ih pravilno koristite.

Razgovarajte sa njima svaki put kada imate problema sa korištenjem inhalatora ili nebulizatora.

Korak 5

Naučite da lakše dišete

Postoje dva načina disanja koji pomažu plućima da bolje rade.

1) Disanje sa napučenim usnama Vam pomaže da dišete sporije i da se opustite.

- Polako udišite kroz nos dok ne izbrojite do dva. To radite zatvorenih usta.
- Napućite usne kao da želite zviždati.
- Polako izdišite kroz usne dok ne izbrojite do četiri.

2) Disanje iz stomaka Vam pomaže da istisnete više zraka iz pluća.

- Polako udišite dok se stomak ne izbaci.
- Napućite usne kao da želite zviždati.
- Polako izdišite kroz usne dok se stomak ne uvuče.

Za više informacija

Pozovite **1-800-973-6792** da razgovarate sa medicinskom sestrom u **Your Healthcare Plus** ako imate bilo kakvih pitanja ili ste zabrinuti zbog zdravlja.

Ako koristite tekstni telefon (TTY), nazovite 1-888-317-2697 ili svoj lokalni telekomunikacijski servis za prosljeđivanje kako biste razgovarali sa medicinskom sestrom. Da saznate više, posjetite web stranicu **www.yourhealthcareplus.com**.